

発行日
平成30年
(2018)
6月1日

第101号



編集発行
姫路市老人クラブ連合会
(姫路市生涯クラブ)
〒670 0943
姫路市市之郷1006番地8
姫路市すこやかセンター内
TEL (079) 223-6855
FAX (079) 223-6128



シンボルマーク

姫路市老人クラブ連合会

副会長 森澤弘樹



昨年、姫路市老人クラブ連合会創立六十周年を記念して、シンボルマークを募集しました。二十八名の会員から七十七件の作品が寄せられ、選考の結果「表紙」の図案が最優秀作品に選ばれました。

多数のご応募ありがとうございました。

シンボルマークのメッセージ

「生涯現役」をもとに、もっともっと永くはばたいていこうという意気込みで

○「永」の字を、人に見立てて

○元気を、緑色で表し

○爽やかに明るく空に向かって飛翔する姿を表現しました

○その目には…

自分の家族が・仲間が・太陽が・そして宇宙までもが映っている

「姫路市老人クラブ連合会」では旗や機関紙等でPRに幅広く活用したいと考えております。

**シンボルマーク
入賞者**

●最優秀賞（一名）
奥 久雄（水上校区）

●優秀賞（三名）
加藤 定信（飾磨中島校区）
野村 正明（旭陽校区）
荒堀 治雄（勝原校区）

平成三十年度
生涯現役活動
優秀団体
表彰

◆生涯現役大賞
（ニクラブ）
安室校区 前山生涯クラブ

◆生涯現役賞（ニクラブ）
手柄校区 飯田シニアクラブ
高浜校区 高浜第九渡場老人クラブ
前之庄校区 三枝草長寿会



平成29年度 愛の募金収支決算書

〈収入の部〉 (単位:円)

項目	金額	摘要
校区募金総額	3,091,550	70校区
雑収入	221,608	利息
一般会計より繰入金	750,000	市助成金
基金会計より繰入	1,000,000	
前年度繰越金	377,551	
収入合計	5,440,709	

〈支出の部〉

項目	金額	摘要
地域福祉 災害見舞金給付(火災)	30,000	1件
支援活動 ねたきり会員訪問	326,500	198名
一人暮らし会員訪問	2,371,838	1,596名
研修 シルバーヘルパー 地域支援活動費	1,434,520	1,937名(各ブロック)
友愛訪問活動研修	50,544	
実行委員会	46,304	5回
事業費合計	4,259,706	
消耗品費	38,302	事務用品
通信費	67,040	
印刷費	70,740	募金の依頼趣意書
雑費	187,760	
事務費合計	363,842	
予備費	70,000	台風18号床上浸水見舞
支出合計	4,693,548	

次期繰越金 747,161円

〈基金〉

項目	金額	摘要
基金	43,500,000	(平成30年3月31日現在)

一般会計報告

(単位:円)

平成29年度 収入・支出決算表				平成30年度 収入・支出予算表			
収入の部				収入の部			
会費	8,656,500	会費	8,820,000				
補助金	14,358,280	補助金	14,440,000				
寄附金	0	寄附金	1,000				
委託費	5,762,500	委託費	6,445,000				
雑収入	13,997	雑収入	15,000				
繰越金	2,376,266	繰越金	1,939,204				
合計	31,167,603	合計	31,660,204				
支出の部				支出の部			
会議費	279,657	会議費	380,000				
諸給	6,976,109	諸給	6,980,000				
費用弁償	1,244,660	費用弁償	1,300,000				
旅費	175,640	旅費	180,000				
需用費	1,330,401	需用費	1,390,000				
諸費	316,166	諸費	345,000				
大会費	571,429	大会費	600,000				
慶祝費	1,202,680	慶祝費	1,250,000				
教養文化費	3,125,700	教養文化費	3,652,000				
地域活動費	3,605,048	地域活動費	3,680,000				
研修費	1,639,033	研修費	1,720,000				
広報費	2,655,504	広報費	2,680,000				
調査費	28,259	調査費	30,000				
健康増進費	4,828,113	健康増進費	4,993,000				
繰出金	750,000	繰出金	750,000				
積立金	500,000	積立金	500,000				
予備費	0	予備費	1,230,204				
支出合計	29,228,399	支出合計	31,660,204				

次期繰越金 1,939,204円

活動報告

高齢者芸能発表会 に出演して

大津校区 宮浦義和

去る二月十六日、姫路文化センターで第四十三回高齢者芸能発表会が開催され、大津校区代表として平松老人クラブが出演しました。

演題は「魚吹の祭」の踊りで、姫路市西部、網干の魚吹八幡神社の秋

祭り、十月二十一日と二十二日に
行われる大変賑やかなこの祭りが
テーマです。この祭りの歌を老人ク
ラブの平野好信さんが作られ、振付
けは、元高校教師の山羽先生が考案
され、大舞台で生涯の思い出となる
踊りを、十九名で黄と赤の「シデ」
を持って華やかに出演しました。五
十八番まであるプログラムの中で、
舞台一杯の踊りの輪に、会場での喝
采と大声援を受け、好評で終えるこ
とができました。

良き一生の思い出になるとも
に、この「魚吹の祭」の歌を毎年、
秋祭りを迎える度に歌って、雰囲気
を盛り上げたいと思っています。
ご出演していただいた方々、ご苦
労様でした。

「昔遊び」に感謝

手柄校区 西本時代

なつかしい思いで、応援に参加さ
せていただきました。参加する一年
生児童の礼儀正しいこと、また、お
話しを聞く姿勢に感動し、嬉しく思
いました。

あやとり、めんこ、ダルマ落とし
やお手玉もあったかな？皆、一生懸
命です。一緒に遊び楽しんでる自

分も童心に返ったようで、嬉しいひ
とときでした。

昔遊び、お正月遊びとも言うのだ
そうです。

一月は「陸月」と書きます。「陸ま
じい月」家族が集まり新年の幸せを
願いながら、陸まじく過す、正し
く過すという意味もあると聞きま
した。思い出ボタンが押され、私一
人であやとりをしてしまったので
す。「おばあちゃん、私もできるよ」
スムーズにできる子どもさん、なか
なかな思うように指が動かなく苦勞し
ている子どもさん、いろいろいて楽
しかったです。(笑)

話はかわりますが、脳の活性化、
少しは命が若返ったかな？笑顔で
対話！ユーモアをもって！楽しく
健康で明るい日々を送るとともに、
生涯現役だ！「一笑一若一怒一老」
とも聞きます。少しでも役立つよう
成長していきたいものです。

この指とーまれ

城東校区 蔭木祥子

ルンルン♪朝七時五十五分、グラ
ウンドゴルフの仲間の顔を思い浮か
べながら、軽快に自転車を走らせて
います。グラウンドゴルフを始めて

一年になりますが、朝の光を浴びな
がら仲間とプレイすることが、今私
が感じる最高の至福のひとつです。
自分がこの間まで知らなかった
人達の輪の中で、お互いを応援しな
がら笑っていたのが、不思議な気が
する時があります。ゴルフを通じて
「明日会う人がいる」ってことが幸せ
だと気づきました。人に出会うため
に、新しいことにチャレンジし、知
らなかつたことを学び、いくつに
なつてもドキドキ、ワクワクときめ
ています。

このきっかけをくれたのは、生涯
現役クラブでした。催しに参加する
度に経験したことのない感動、魅力
に引き込まれました。いつしか顔見
知りが増え、友達になり、かけがえ
のない仲間になり、そして健康寿命
だけでなく、活動寿命も考えるよう
になりました。

やりたいことを思いついたら後悔
しないために今頑張るしかない、と
自分の心のままに、実行しようと決
めたのです。

生涯クラブで私が学んだこと、先
入観で物ごとを決めないこと、会員
とふれあい、コミュニケーションの
大切さを知り、思い切つて一歩踏み
出せば、新しい人との繋がりで、広
がる楽しさを周りの人に伝えられた
らと思います。

人生の恩がえし

香呂校区 増田信義

「鶴の恩がえし」という物語があるが、私は、これまで支えて下さった方への恩がえしをしようと心に決めました。

私は、のどかな田園が広がり山に囲まれた香寺町が大好きだ。緑の豊かなこの香寺町に移り住んで四十六年という年月、地元の皆さんに支えられ、かわいがられて七十四歳まで生きてこれた。まだ元気な七十四歳だ。これまで支えて下さった人たちへの恩がえしのつもりで、老人会長をさせていただいています。元気でなくては恩がえしもできなくなるから健康にだけは気を使っています。

皆さん元気であれば、なんだったできます。家にとじこもっていないで老人クラブに入って、みんなといっしょにワクワク、ガヤガヤと、おしゃべりしながら楽しいイベントに参加して、第二の青春を楽しもうではありませんか。

老人クラブに入ったら楽しいことはいっぱいありますよ。まだ老け込むのは早すぎますよ。

主張・随想

心救われた 会長のことば

砥堀校区 小林隆好

後期高齢期を迎え、これからの人生を楽しむ矢先に妻が旅立った。不運な交通事故。加害者は飲酒運転、赤信号無視ノーブレーキ。

助手席の妻は即死、辛くも小生は助かった。耐えがたい人生の試練に直面し途方に暮れた。一人で生きてゆく試行錯誤の生活がスタートした。後に悩まされる孤独感と退屈感はその時感じる余裕はなかった。それから一年、この辛い心境の中、小学校同級生の友、老人クラブ会長より、今思えば天からの救いの言葉が届いた。「家でじっとしているより出ておいで」有難い老人クラブ活動への誘いである。一人暮らしの孤独感と退屈感から救われた。時間薬、涙薬より仲間達との時間程素晴らしい特効薬はない。寝たきりと認知症の原因は閉じこもり症候群、対策は外への行動。行動への引き金を引いていただいたのが、会長の思いやりの言葉で感謝の気持ちをお忘れな。いつか誰かの背中を微力ながら押さえていただきたいと思う。

百歳を回想して

中寺校区 藤尾より子

思わず筆を取りました。熟年百号二月一日発行「百歳を迎えて」と松本秀夫氏の文章です。

おめでとうございます。私は義母の事が昨日の様に甦りました。平成二十一年百歳を迎えた時の事です。本山妙心寺、内閣総理大臣、県知事、姫路市長各位から敬彰状、輪袈裟、胡蝶蘭、お祝を頂戴しました。義母と二人で写真に納まりました。

今、眺めると仕事を一杯したゴツゴツの大きな手が写っています。明治、大正、昭和、平成と生き抜き、少食で辛抱強く最期を迎える迄、頭はしっかりして享年百二歳で永眠しました。

質素で奢ることなく義理人情に厚く、体を使って生活する人でした。私は四世代同居の中、若い時は聞き流していた事が年を重ね特に体調の事等、今になって徐々に義母の事が理解できたかと思っています。

これからの人生穏やかに暮らしたいものです。

終のすみかに思う

美賀保校区 柏木 継

小生、故あって「よそ者」と言われながら、姫路のこの地に住み着いてはや十一年になる。そこで思う。もうこのあたりで永住権を与えられてもよいのではないか。とも言うのも当所が我が本籍地でもあるからだ。

つまり小生の家系のルーツが往時を語る。歴史(庚午事変)の裏街道で、その運命に翻弄されながら生き延びてきた落人であり、その証を当地の菩提寺に残していたわけである。そうした経緯からその墓守にと、この地を我が終のすみかと定めた次第である。

ともあれ残された我が時間は、いよいよ秒読みに入った。その歴史と伝統を誇る名譽ある地にあつて、今や高齢化福祉行政の尖兵ともなつた。当該市政の恩沢に感謝しつつ一日一日を千金の思いで消光していきたい。

お詫びと訂正

熟年百号の記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

五ページ 輪投げ(男子)個人成績

八幡校区の名前に誤り

多田 耕次郎

後藤 三郎

短歌

熟年歌壇 — 投稿

小松 カツ子 選
 金色の菩薩となりて写りたし
 シヤッターチャンス落日の中
 家島 大野イト子
 鎌も握る太き指にて弾くピアノ
 喜寿も間近き「乙女の祈り」
 津田 井上 幸子
 家島自然体験センターわいわいと
 海苔の佃煮、ひじき炊きいる
 家島 塩澤 文字
 蜘蛛の巣の蜘蛛の営み見ておりぬ
 箒かざすも振り下ろせずに
 野里 綿貫 澄子
 島の子は魚のように飛び跳ねる
 鱗のごとき光をまとい
 家島 芝原美恵子
 双蝶がつかず離れず飛ぶさまを
 あかず眺むる独りの私
 網干西 中山小夜子
 茅葺きの屋根の雨滴が膨らみて
 落つる利那を両手に受くる
 勝原 塚本 清子
 早世の息子を想い今日も又
 祈る母あり天を仰ぎて
 御国野 岩山志保子
 市川にさざ波をたて過ぎゆける
 風寒けれど岸に草萌ゆ
 安室東 福永よし子

歩くには杖欲る程に老いしわれを
 今は亡き犬の知るよしもなし
 勝原 荒堀 治雄
 ひなまつりに招待されていそいそと
 出でゆく老いたることも忘れて
 城陽 黒田 昭代
 紫陽花にやや早かりし鎌倉の
 古都の町並み小雨にぬるる
 網干西 三木よし子
 凍てついた畑を唐鍬で掘りゆけば
 太きミミズがにより這い出す
 余部 上田 福男
 七歳にて吾が人生は定まりぬ
 いく坂を越え八十路生きている
 古知 藤原久美子
 あと頼むと握手で征きし兄を恋う
 平和なる世に共に生きたし
 野里 江本 幸子
 春寒の日本列島をかけめぐり
 猛威をふるう今年の冷氣
 英賀保 柏木利威子
 道の辺の草花の名は知らねども
 踏まれて起きる遅しさ知る
 花田 安部 實
 玄関の土間の隅にて雨やどり
 付き来たるらし枯れ葉ひとひら
 津田 後藤 敦子
 ふんわりと真綿の如き春がすみ
 亡父の墨絵を思い出させる
 御国野 榮川 米子
 「御祝」と練習重ね手渡す日
 健康を祈り喜びあふる
 家島 西野 繆子
 ほかほかのごはんの上に落味噌で
 春を頂く土曜の朝
 余部 平山 廣嘉

俳句

熟年俳壇 — 投稿

初春の田に実りのよろこび思いつつ
 種苗植えゆく腰痛忘れ
 青山 片山喜栄子
 歌留多とり孫を相手につい本気
 香呂 清瀬 晃
 朝日うけたんぼば咲いて岩の陰
 安室 小山知恵子
 故郷の春の空恋ひ老い深む
 糸引 辰巳 静代
 松の花新芽をつけて出番待つ
 城陽 三木 忠典
 仲良しが揃ひて春の食事会
 余部 山根 義子
 冬空の雲を切りさく青さかな
 八木 山本 幸子
 大雪の丹後を見舞ひ長電話
 水上 君塚 郁子
 鯢瓦尾を高々と城の春
 広畑第二 松本 キミ
 太鼓橋渡れば伽藍おほる月
 飾磨 福島 静子
 露天湯の湯気に溶け込む雪の花
 勝原 井貫ミヤ子
 卒寿越え尚ベダル踏む霜の朝
 大塩 北越 逸子
 消防車着いて始まるとんど焼
 別所 渡部 淳子
 初詣改め見入る豹の顔
 野里 井上 和子
 谷川のみどりに映えて梅真白
 水上 黒田美知子
 下校児を見守る地藏春うらら
 安室 竹内 明美
 椿落つ林の中の静けさよ
 城南 中谷 力
 〈選者より〉
 次回の募集句の季題は「夏」です。い
 つも佳いお句が出て選者も楽しませて
 いただいています。

すしやか句会 — 趣味の教室

自らを愛しむ日々や山笑ふ
城西 長谷川泰子

公園のベンチで独り春を待つ
八幡 福井 七夫

沈丁花一枝望まれお隣りへ
城東 別所佳代子

春風や子供らの声一直線
御国野 三木 敏夫

観桜の琴音飛び交ふ三の丸
大津茂 望月 久雄

年重ね教へ素直に彼岸入り
中寺 牛尾 和子

伊勢神宮玉砂利踏んで寒参り
荒川 鍛示 幸男

寒椿運ぶ庭師の横歩き
飾磨東 爲則 典子

春セーター検査怖しと息止まる
曾左 竹中 利信

ガラス越し日差しを受けて春炬燵
東 釣田都美子

つむじ風花巻き上げて青空へ
城東 前川 祐助

雛飾り一年ぶりの大仕事
曾左 山本美代子

〔選者吟〕
幹からも咲いて古木の花盛り
松岡 洋巨

里山に霞かかりて風やさし
城陽 青山 一蔵

量の減り振ってみもして種袋
四郷 伊藤 淳子

抱卵の雉の覚悟や動かざる
香呂南 江藤かつえ

山肌にくくぼのやうな初桜
糸引 岡本 清子

春休み祖母も付き合ひ小海老追ふ
前之庄 片岡サヨ子

鳴り響く未明の床や春嵐
城東 神崎 幸世

ぐづる稚揺らしあやして花の下
城乾 木下 安江

約束の花見を待たず友は逝く
広畑 黒坂 保矩

初蝶のひらりと躲し消えしまま
白浜 小西 敬子

鷹化して鳩と為る日の遠からじ
城翼 中島 保

老僧は箒を杖に花吹雪
高岡 中瀬 照子

流れゆく水にしたがふ花筏
荒川 中野 妙子

水面にも音なき雨や春の暮
増位 仁上モトエ

雛納めパズルのやうに箱数多
大塩 橋本 健司

海の青少し残して桜鯛
城南 曾我 節子

色褪せし雛の語る歴史かな
谷内 橋本和佳子

川柳

熟年川柳 — 投稿

あれそれと話進まず春の昼
御国野 中村 仁

断捨離で残る人生軽やかに
網干 衛藤 富子

傘寿過ぎ家電も共に故障増え
妻鹿 篠原 繁明

五輪後も「そだね」が残るカーリング
谷内 西口 紀夫

法話聞き頭冴えても足はまひ
船津 平石 聰子

見てごらんポップコーンの大爆笑
網干 津田 良子

枝たわわおみくじ咲いてる初詣
南大津 三島 篤子

桜道キラキラ光るランドセル
水上 田邊 禎一

ウォーキング今日も見ぬ人気にかかる
別所 鈴木 克美

山茶花が咲いたと亡夫の墓に告げ
網干西 丸尾富美子

孫からのバースデーメールに頬つねる
旭陽 中村美貴子

古希迎え新たな決意胸焦がし
英賀保 木村 倫代

ついて来いと言った主人がついて来た
選者 綾部 明美

つまづいた弾みで本音転び出る
北条てる代

定番の和食に洋も添えてゆく
小林 保子

亡き人に言葉を添えて福寿草
岸 節子

荒川同好会

川柳『千姫』

梅見して次は櫻の旅を練る
中野 博

悪口は元気を生み出すビタミン剤
山本 三雄

これからも生きて行きたいあるがまま
(代表) 中野 忠

前田 芙巳代 選

眞実を話して肩の荷をおろす
曾左 福本 貞子

季が移る日毎に変わる風の音
手柄 長谷川妙子

これ以上気を使えないお付き合ひ
高岡西 梅田 泰三

走るのをやめてまわりをそとと見る
八幡 川崎 怜子

貧乏くじ引いた人生笑顔見せ
飾磨 釣 朝恵

〔母〕
一〇三歳になりました
元気です
母からの短い短い便りです
何度も何度も読んでます
憧れだった母の字は
宛名が乱れて斜です
何度も読むうち涙が出ます
がんばってるね
お母さん

香呂 藤原ますみ

詩

6月からの行事予定

平成30年 6月	1日(金) 機関紙「熟年101号」発行 12日(火) 校区女性部代表研修会 26日(火) ニューリーダー研修会
8月 8月～2月	シルバーヘルパー地域支援活動研修会(各ブロック)
29日(水)～ 9月3日(月)	高齢者作品展 (イーグレひめじ市民ギャラリー)
9月 9月～11月	「米寿・白寿」慶祝記念品贈呈 歩こう会(各ブロック)
18日(火) 26日(水)	SPC(シルバーパーククリーン)作戦 ニュースポーツ大会
10月 1日(月) 30日(火)	機関紙「熟年102号」発行 高齢者スポーツ大会

高齢者作品展

出展作品を募集します

出展資格 満60歳以上の姫路市民

募集作品 洋画、日本画、水墨画、書、陶芸、彫刻、盆栽、写真、工芸、手芸等

自己創作で未発表の作品。一人一作品。
一人で搬入可能な大きさのもの。

展示期間 8月29日(水)～9月3日(月)

展示場所 イーグレひめじ 市民ギャラリー

申込方法 7月6日(金)までに、ハガキ、ファクスまたはメールで、部門と作品名(ふりがな)、サイズ、日本画・水墨画・書は作品の形状(軸・額の別)、洋画は作品の号数、手芸は作品の種類、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、8月29日現在の年齢を生現役推進室まで。

申込先 〒670-8501

姫路市安田四丁目1番地 生涯現役推進室
TEL. 221-2986 FAX. 221-2972
メール▶ ikigai@city.himeji.lg.jp

※応募多数の場合は調整させて頂くことがあります。

老人福祉センター

らくじゅえん 姫路市立 楽寿園

楽寿園は、昨年からの大規模工事が終わり4月23日(月)、リニューアルオープンしました。

緑豊かな園内には、ゆったりとした浴室、各種健康器具を取りそろえた健康増進室など、皆様に喜んでいただけるよう多彩な部屋をご用意しています。

TEL 079-288-0967

予備軍を含め認知症者は「五百万人」とも云われています。万が一「徘徊」し線路内に立入り列車を止めると、巨額の損害賠償は「保護者」である家族にふりかかってくる可能性があります。神戸市では「賠償費は市が負担」する制度が四月十二日市議会でも可決しました。その財源は市民税を四百円アップします。

今回も会員のみならず、素晴らしい原稿が寄せられ感謝を致しております。一〇一号の誌面が二ページ少なく投稿者のご希望には添えませんでした。一〇二号に調整させて頂きませんが、次回の原稿もお待ちしております。

編集部

編集後記

『熟年』の原稿を募集します。

投稿規程

- (1)投稿は、会員に限ります。
…校区名・クラブ名・氏名・電話番号を楷書で
- (2)クラブ活動の様子・提言・随想・詩など
…写真やイラストを除いて400字以内
詩は、16字×20行以内
- (3)短歌・俳句・川柳など
…はがき1枚に1人3首(句)まで
俳句は、俳句欄末の兼題で(雅号不可)
- (4)編集の都合で添削し、割愛または次号に回すことがあります。
原稿は、すべて返却しません。ご了承ください。

原稿の送り先

〒670-0943 姫路市市之郷1006-8
姫路市すこやかセンター内
姫路市老人クラブ連合会 事務局「熟年」係
次回締切りは**8月1日**です。

機関紙「熟年」は、ホームページでもご覧いただけます。

姫路市老人クラブ連合会

検索

URL <http://www.hime-ro-ren.com/>

老人クラブ事務局	月・火・木・金	9:00～17:00
執務時間	土	9:00～15:00
	水・日・祝日	休日